














Schwerpunkte der Kursinhalte






KRAFT

Bauch Spezial		Kurzes, aber intensives Training der Bauch- und Rumpfmuskulatur
Bauch Beine Po		Kräftigung der genannten Zonen, teilweise mit Kleingeräten
BODYPUMP®		Langhanteltraining von Les Mills - Intensität durch Gewichtsscheiben individuell einstellbar
Bodyshape		Ganzkörpertraining, sowohl mit eigenem Körpergewicht als auch mit Kleingeräten
Rücken-Fit	 	Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit anschließender Lockerung
TRX®		Schlingentraining, bei dem die gesamte Muskulatur gestärkt wird - Anmeldung am Empfang erforderlich





AUSDAUER

Aerobic		Erlernen von Basisschritten des Aerobics - Vorbereitung zum Cardio-Training
Cardio-Training		Intensives Herz-Kreislauftraining
deepWORK™		Funktionelles Training, das An- und Entspannung verbindet
Fit-Mix/ Fit-Mix-Spezial	 	Fitnessstraining mit Ausdauer- und Kraftelementen, teils Nutzung von Kleingeräten
KickBo-Fit		Anstrengendes Konditionstraining mit Techniken aus Karate und Boxen





INDOOR CYCLING

Guten Morgen Cycling		Vermittlung der Grund-Fahrtechniken sowie moderates Ausdauertraining
Level 1		Im Fokus steht die Verbesserung der Grundlagenausdauer und das Erlernen weiterer Fahrtechniken
Level 1-2		Stellt den Übergang zwischen Level 1 und Level 2 dar
Level 2		Vertiefung der Fahrtechniken und Einstieg in das Intervalltraining
Level 3		Anspruchsvolles Herz-Kreislauftraining, bei dem vielfältige Fahrsituationen simuliert werden









DANCE/STEP

Cardio-Step		Moderates Herz-Kreislauftraining basierend auf einfachen Basisschritten der Step-Aerobic
Dance4Fitness		Aerobic-Schritte werden mit verschiedenen Tanzstilen zu einer Choreographie zusammengesetzt
Power-Step		Anspruchsvolle Schrittkombinationen aus der Step-Aerobic
Zumba®		Tanz-Fitness-Workout, das schnelle und langsame Rhythmen zu Musik kombiniert







ENTSPANNUNG

Body & Relax		Mix aus Tai-Chi, Yoga und Pilates - Dehnelemente runden den Kurs ab
Entspannte Faszien		Faszien-Massage zur Verbesserung der Durchblutung und Lösen von Verspannungen
Stretch & Relax		Dehnung der gesamten Muskulatur sowie anschließende Entspannung
Wirbelsäulengymnastik		Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung einer bewussten Körperwahrnehmung

PILATES

Faszien-Pilates	 	Setzt unterschiedliche Trainingsimpulse, um das Faszienewebe optimal zu trainieren
Pilates	 	Ganzheitliches Training zur Verbesserung der Körperhaltung mit dem Fokus auf Atmung und Zentrierung
Pilates Geräte	 	Fortgeschrittene Kombinationen mit Kleingeräten zur Verbesserung der Körperhaltung mit dem Fokus auf Atmung und Zentrierung
Pilates Intensiv	 	Fortgeschrittene Kombinationen von dynamischen und statischen Pilatesübungen

YOGA

Hatha-Yoga		Verschiedene Yoga-Positionen werden geübt und länger gehalten
Power-Yoga	 	Fließende Aneinanderreihung von Yogapositionen
Yoga		In yogischen Körperhaltungen (Asanas) wird die Muskulatur sanft gedehnt und die Durchblutung gefördert
Yoga Elemente	 	Im Mittelpunkt stehen die funktionelle Kräftigung und Lockerung der Muskulatur durch Yoga-Bewegungen

OUTDOOR

Nordic Walking	 	Ausdauertraining mit Walkingstöcken - Pulsuhren und Stöcke werden von uns gestellt
Lauftreff	 	Der Leistung angepasstes Lauftraining - auch für Einsteiger geeignet

SPECIALS

An Feiertagen finden anstelle des regulären Kursprogramms Kurs-Specials statt. Die Specials werden über Aushänge bekannt gegeben. Bei diesen Kursen ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich.